

Lektionsplan

ab März 2024



Tag	Zeit	Angebote	Kursleitung
Montag	09.30 – 10.30	Rückentraining	Franziska
	18.10 – 19.00	Pilates	Vera
	19.10 – 19.50	TRX®	Vera
Dienstag	10.05 – 11.00	Pilates	TV Hünenberg
	17.50 – 18.50	Hormon-Yoga	Vera
	▶ 19.10 – 20.00	Pilates STUDIO + ONLINE	Vera
Mittwoch	10.00 – 11.00	in Planung: Pilates/Zumba®	Vera
	15.00 – 16.00	Bärenstark Kids <small>NEU (NACH V.)</small>	Bettina
	16.00 – 17.00	Bärenstark Kids <small>NEU (NACH V.)</small>	Bettina
	18.00 – 18.50	Outdoor Training (Winter)	Vera
	18.45 – 19.45	Zumba®	Martina
Donnerstag	08.55 – 09.55	Fit and Tone	Franziska
	10.05 – 11.00	Pilates	TV Hünenberg
	19.00 – 19.55	Pilates starker Rücken	Barbara
	20.05 – 21.00	Pilates starker Rücken	Barbara
Freitag	10.00 – 11.00	Yoga + Pilates *	Vera
	11.15 – 12.15	Personal Training (NACH V.)	Vera
	12.00 – 12.45	Freies Training	(Vera)
	17.00 – 18.00	Kids Yoga	Isabelle
		Women Circles + Events	Vera
Samstag		Diverse Events	Vera + Team

* mit Kinderbetreuung (ab 4 Kids)

AKTUELLE EVENTS: - YOGA + AYURVEDA, YOGA + BRUNCH
- KINDERWUNSCH, STERNENKINDER & YOGA
- YOGA WEEKENDS & FERIEN
- YOGA + ASTROLOGIE, YIN YOGA + KLANG

Outdoor
Lektionen am See
+ Online
Videos

Massage,
Physiotherapie,
Coaching

Personal
Training +
Ernährungs-
Coaching



Fitness Paradies

Vera Nietlispach
Chamerstrasse 44
CH-6331 Hünenberg

info@fitnessparadies.ch
078 813 15 83

www.fitness-paradies.ch

Wir freuen
uns über deine
Anmeldung für eine
Probelektion und
informieren dich
gerne detailliert!

Online Kurse sind zeitlich 100% flexibel!

Alle Angebote:
Keine Vorkenntnisse nötig.

VeraFit ist Krankenkassen anerkannt.



QualiCert
CERTIFIED QUALITY





**Studio
Vermietung**
pro Tag oder Stunde
möglich



Pilates stärkt die Mitte für einen straffen Bauch und schöne Form des Körpers und dehnt optimal. Es lindert Rücken- und Nackenbeschwerden, stabilisiert (Balance) und entspannt. Zahlreiche Lektionen, u. a. Pilates starker Rücken.



Yoga + Pilates ist eine ideale Kombi von Elementen aus Pilates + Yoga. Optimales Körpergefühl, Entspannung Body/Mind/Soul, Achtsamkeit und Kraft. Lektion mit Kinderbetreuung möglich, genieße diese wertvolle Me-Time!



Yoga – Body/Mind/Soul mit Atemtechniken, tolle Körperübungen (Asanas) und aktive Entspannung/Meditation. Zahlreiche beliebte Lektionen wie **Hormon Yoga**, **YIN Yoga** und **Kids Yoga**. Wir bieten auch **Yoga Ferien + zahlreiche Events** an!



Bärenstark Kids – das 1:1 Training für Kinder und Teens in verschiedenen Altersstufen. Tolle Bewegungsangebote + Förderung in allen Bereichen.



TRX® Suspension Training ist ein effizientes Ganzkörper-Training, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand genutzt wird. Es macht Spass und gibt Energie!



Women Circles sei dabei im geschützten Rahmen: Austausch in der Gruppe, Yoga, Meditation, Hormone, Zyklusbewusstsein (auch für Menopause), Naturerlebnisse, Musik, ätherische Öle, Tanzen, einfach sein, 1x im Monat - Zeit für dich.



Freies Training: Funktioneller Trainings-Zirkel für Geübte mit sämtlichem Material inkl. TRX (Fachperson ist da).



Zumba® – ein Tanz-Fitnesstraining mit lateinamerikanischen Rhythmen, ist einfach und macht Spass!



Fit & Tone ist ein Ganzkörper-Fitnesstraining, verbessert Koordination, Kondition + Kraft, strafft Problemzonen + fördert die Fettverbrennung.



Rückentraining – Rumpf- und Rückentraining, verbessert die Körperhaltung. Zur Prävention/Wiederaufbau nach Verletzungen oder OP's.



Outdoor Lektionen – Pilates + Yoga im Sommer am See, SUP- (Stand Up Paddle) Yoga, Sunrise Yoga, Outdoor Coaching, Wald-Meditations-Events, **Outdoor Trainings** in kleinen Gruppen und Outdoor Personaltraining (ganzjährig).



Massagen – Farb-Ausgleichsmassage und Farbtherapie. **Physiotherapie, ganzheitlich.** Alle **Therapie-Angebote** sind **jederzeit nach Vereinbarung** möglich. Ideal nach Fitness- oder Entspannungslektionen. Gönn dir Zeit für dich.

Ernährung – Wir unterstützen und coachen dich professionell, erfolgreich + bewusst, damit du dein ideales Wohlfühlgewicht erreichst und dieses hältst. Leckere Rezepte. In Kombination mit Bewegung / unseren Lektionen das Erfolgsprinzip schlechthin.

Lernsport – Lernen + Bewegung als ideale Lösung für Aus- und Weiterbildungen.

Coaching als ideales, unterstützendes Angebot in allen Lebensbereichen. Lebens- und Berufs-Coaching, speziell auch für (Neu-)Selbständige. Aktuelle Spezialisierung: **Kinderwunsch-Coaching**. NEU: ADHS-Coaching + für Mütter.

